



止咳化痰常用中成药大盘点

★ 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 周 扬

通宣理肺丸(紫苏叶、苦杏仁、麻黄、前胡、陈皮、制半夏、桔梗、甘草、茯苓、黄芩、炒枳壳)

适应证:解表散寒、宣肺止咳。主治感冒咳嗽,发热恶寒、头痛无汗、肢体酸痛、鼻塞流涕。

用法:大蜜丸每次2丸,每天2~3次。

注意:该药性质偏温,适用于风寒感冒咳嗽,以咳嗽痰稀为用方切入点。

蛇胆川贝液(主药为蛇胆汁、平贝母)

适应证:祛风止咳、化痰散结。适用于风热咳嗽,痰多、咳嗽不爽或久咳不止、气喘、胸闷。

用法:每次10毫升,每天2次。

注意:该药性质偏清凉,适用于痰比较粘稠,有热象的咳嗽。

橘红痰咳液(化橘红、蜜制百部、茯苓、制半夏、白前、甘草、苦杏仁、五味子)

适应证:行气化痰、润肺止咳。适用于痰浊阻肺所致的咳嗽,痰多、气喘。

用法:每次10~20毫升,每天3次。

注意:该药性质偏温燥,适用于以咳嗽痰稀薄者,痰黄质稠者不宜用。

急支糖浆(鱼腥草、麻黄、紫菀、金荞麦、枳壳、四季青、前胡、甘草)

适应证:清热宣肺、化痰止咳。适用于外感风热所致的咳

嗽,症见发热恶寒、咳嗽咽痛、胸膈满闷;急慢性支气管炎见上述证候者。

用法:每次20~30毫升,每天3~4次;儿童1岁以内每次5毫升,1岁至3岁每次7毫升,3岁至7岁每次10毫升,7岁以上每次15毫升,每天均3~4次。

注意:适用于痰稠偏热者,质稀如清水者不宜。

强力枇杷露(主药为枇杷叶、白前、桑白皮、罂粟壳、桔梗、百部、薄荷脑)

适应证:养阴敛肺、祛痰止咳。适用于支气管炎咳嗽。

用法:每次15毫升,每天3次。

注意:该药含有罂粟壳,具有镇咳作用,痰多者不适合选用,容易导致痰咯不利。

宣肺止嗽合剂(主药为荆芥、前胡、炙紫菀、桔梗、炙百部、陈皮、鱼腥草、炙罂粟壳、薄荷、炙甘草)

适应证:疏风宣肺、止咳化痰。适用于咳嗽属风邪犯肺证,症见咽痒咳嗽、恶寒发热、咳嗽、鼻塞流涕等。

用法:每次20毫升,每天3次。

注意:该药性质平和,但同样含有罂粟壳,感冒早期咳嗽痰多的情况下不适合用。

清宣止咳颗粒(桑叶、薄荷、炒苦杏仁、桔梗、白芍、紫菀、枳壳、陈皮、甘草)

适应证:疏风清热、宣肺止咳。适用于小儿外感风热所致咳嗽,发热、鼻塞、流涕、咯痰、咽红或痛、微恶风寒。

用法:1~3岁:每次1/2包;4~6岁:每次3/4包;7~14岁:每次1包;每天3次,开水冲服。

注意:该药性质偏于清凉,适用于外感风热所致咳嗽。

杏贝止咳颗粒(炙麻黄、前胡、浙贝母、北沙参、木蝴蝶、苦杏仁、桔梗、百部、甘草)

适应证:清热宣肺、止咳化痰。适用于外感咳嗽属表寒里热证,症见微恶寒、发热、口干苦、烦躁、咳嗽、咯痰、痰稠质黏等。

用法:每次1袋,每天3次,开水冲服。

注意:适用于寒热之象都存在者,止咳化痰效果比较好。

小儿消积止咳口服液(炒山楂、炙枇杷叶、槟榔、枳实、瓜蒌、炒莱菔子、桔梗、炒葶苈子、连翘、蝉蜕)

适应证:消积止咳、清热肃肺。适用于小儿饮食积滞、痰热蕴肺所致的咳嗽,喉间痰鸣、夜间加重,伴有口臭、腹胀。

用法:周岁以内每次5毫升,1~2岁每次10毫升,3~4岁每次15毫升,5岁以上每次20毫升,每天3次,口服。

注意:食积明显、舌苔偏厚、痰多小儿比较合适。

酸枣仁合丹参治疗顽固性失眠

★ 成都中医药大学 蒲昭和

中医认为,顽固性失眠与心、肝二脏功能失调密切相关,如肝气郁结、心火炽盛、阴虚火旺,很容易导致心神受扰而致病,选用酸枣仁、丹参煎汤对顽固性失眠有较好疗效。

方法:酸枣仁30克,丹参30克,加水500毫升左右,煎煮取液约300毫升,每日2次,每次150毫升,1周为1个疗程,可连服4个疗程。该方主治顽固性失眠,症见入睡困难、胸部有压迫感、多梦易醒,重者彻夜难眠,白天常伴有头痛、心悸、烦躁不安等,舌质略暗或有

瘀点,面部黧黑,脉涩或沉弦。

酸枣仁为“安神要药”,味酸、性平,归肝、胆、心经,能补血养肝、益心安神,主治虚烦不眠、惊悸多梦、体虚多汗、津伤口渴等。现代药理研究表明,酸枣仁既能镇静催眠,又能增强免疫功能,对心脏也有保护作用。丹参味苦、性微寒,归心、心包、肝经,主要有活血祛瘀、除烦安神的功效。《滇南本草》载:丹参“补心定志,安神宁心,治健忘怔忡,惊悸不寐”。久病多瘀,长期失眠者常有血瘀现象,当心脉阻滞,血不养心易神



不守舍,心神失养则致失眠。丹参能改善心肌缺血和心脏功能、调节心律、改善微循环。顽固性失眠者,只要兼有胸部压物感、舌红带瘀点现象,为心脉瘀阻之象,皆可加入丹参而收到良效。本方中,酸枣仁重在养肝血、敛心阴;丹参则清心火、祛瘀阻,二味合用,可共奏滋阴养血、化

瘀通脉、宁心安神之功效,对于长期用药不佳之失眠者,选用本方多能收到较好疗效。

失眠者要养成良好生活习惯,如平时要注意怡情养性、心情舒畅,避免情绪波动。同时还当重视饮食调理、适当锻炼,切勿过劳、熬夜,这些都有助解除失眠之忧。

夜交藤沐浴止瘙痒

★ 山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

一方:取夜交藤100克,水煎取汁,倒入浴盆中清洗皮肤,每天1次,坚持半个月,便可见效。冯老先生半信半疑,不知此方是

否可行。

皮肤瘙痒症是指无原发性皮肤损害而自觉瘙痒的皮肤病。本病属中医“风瘙痒”“痒风”范畴,多由血虚风燥,肌肤失养;或湿热蕴于肌肤,不得疏泄而致

痒。《素问·至真要大论》云:“诸痛痒疮,皆属于心。”《金匱要略》云:“邪气中经,则身痒而隐疹。”说明该病痒在经络,与心经有关,治疗以养血润肤、祛风止痒为主。

夜交藤为蓼科植物何首乌的藤茎,味甘、苦,性平,归心、肝经,有养心安神、祛风通络的功效,常用于治疗失眠多梦、血虚身痛、风湿痹痛以及外治皮肤瘙痒。《本草纲目》记载:“风疮疥癣作痒,煎汤洗浴。”《本草正义》记载:“夜交藤,濒湖

上称茎叶,治风疮疥癣,作浴汤甚效。”《陕西中草药》记载:“祛风湿,通经络,治疥癣等皮肤病。”现代药理研究表明,夜交藤含大黄素、大黄酚、大黄素甲醚、大黄酚蒽醌等物质,具有镇静、催眠、降脂、抗菌、止痒等作用。用夜交藤水煎外洗患处,不但对皮肤瘙痒症有较好的疗效,而且对风湿病亦能起到一定治疗作用。若配合以熟地黄和当归各20克,水煎取汁,用药汁兑入热水煮糯米粥服用,则疗效更佳。



冯老先生患皮肤瘙痒症8年多了,入冬为甚,曾用中西药治疗,疗效甚微。半月前泡洗温泉水后,瘙痒加剧。现全身皮肤瘙痒,以背部、四肢为著,阵发性发作,夜间尤甚。朋友给他推荐

预防骨质疏松不能仅靠药物和饮食

★ 成都市第二人民医院 宁蔚夏

时下,随着骨质疏松知识的普及,人们对此重视的程度越来越高,尤其是女性。为了有效预防骨质疏松,不少女性往往采取“双管齐下”的办法,一边服用钙剂,一边增加如牛奶、豆制品、海产品等高钙饮食的摄入,以此来弥补不足。其实,这样做还不够,因为作为预防骨质疏松而言,还有两个重要因素,那就是运动和晒太阳。

日本研究人员以30岁以上的女性为对象,对闭经前的500名女性和闭经后的500名女性进行了一项调查,从中获知:尽管为了壮骨和预防骨质疏松,每天30分钟以上的运动是有效的和必要的,但25.7%的人回答运动不到30分钟,而53.8%的人几乎没进行过,特别是闭经前女性运动不足更为明显,达到了83.4%以上;作为能够促进骨质形成的阳光照射,尽管“知道”和“听说过”的人的比例共计79.3%,但晒太阳时间不到30分钟的人,达到了58.3%。

相关研究也表明,在引起骨质疏松症的原因中,神经肌肉等机械因素起到了相当重要的作用,而运动可刺激机体成骨细胞活动,减缓骨量丢失,提高骨矿含量和骨密度。此外,钙从肠道被吸收,其中维生素D发挥了重要的作用,而紫外线在体内制造维生素D又是不可忽视的重要环节。有鉴于此,人们在预防骨质疏松时,不能完全依赖药物和饮食,一定要增强运动和晒太阳的意识,并付诸实施。